

Man kan sagtens hjælpe børn

Tusindvis af børn lider i stilhed af angst, fordi omgivelserne ikke ser problemet, men heldigvis er det ved at ændre sig. Forskning viser, at terapi kan hjælpe syv ud af ti børn, og forældre kan selv gøre meget for at få børnene i balance.

OVERSET LIDELSE

ANNEMETTE GRUNDTVIG

Mellem 60.000 og 100.000 børn i alderen 7 til 17 år har en angstlidelse, og mange flere kender de opslidende følelser, som får dem til at frygte lejrture, fremlæggelse foran klassen eller det, der gør netop deres hverdag til et helvede. Det betyder, at der i hver eneste skoleklasse i gennemsnit sidder mindst et barn, hvis trivsel odelægges af angst.

Tallet, som er udregnet af Børnerådet

og forskere fra Københavns Universitet, er nemlig baseret på statistik over børn, der har fået en egentlig angstdiagnose. Udenlandske studier vidner om, at fænomenet er langt mere almindeligt.

»Angst hos børn er traditionelt blevet overset. Dels fordi angste børn sjældent 'larmer' i skolen som f.eks. børn med adhd, dels fordi angst i psykiatrien alt andet lige betragtes som en mildere lidelse«, siger professor i klinisk børnepsykologi og leder af Angstklinikken i Aarhus Mikael Thastum.

Konsekvensen er, at et stort antal børn går rundt med en smertefuld følelse af, at der er noget galt med dem, og at ingen forstår dem. Angsten kan

komme til udtryk på mangfoldige måder og vender ofte op og ned på familiens hverdag, fordi børnene forsøger at undgå det, de frygter.

Ny bevidsthed giver håb

Angst kan være forklaringen, hvis et barn får ondt i maven forud for en kammerats py-party eller sender halvfjerds sms'er til forældrene på jobbet for at sikre sig, at de lever. Men manglende viden om angst får ofte omgivelserne til at slå barnets bekymringer hen som pjat.

»Når forældre kommer her, er de typisk desperate. Nogle forsømmer jobbet og sygemelder sig, fordi de - måske trods mange forsøg - ikke har fået hjælp«, siger Mikael Thastum fra Angstklinikken, der er knyttet til Aarhus Universitet.

Heldigvis er bevidstheden om, at børn kan have angst, vokset meget de seneste år, og derfor gælder det ifølge



Når forældre kommer her, er de typisk desperate
Mikael Thastum, leder af Angstklinikken i Aarhus

professoren i børnepsykologi om at få spredt info om, hvad angst egentlig er, og hvad forældre og skoler kan gøre for at hjælpe.

»Vi oplever et stort behov for lettilgængelig litteratur, for det halter stadig med tilbud om hjælp, og så er det i hvert fald vigtigt at vide, hvad man selv kan gøre«, siger Mikael Thastum. Han er medforfatter til håndbogen 'Børn og angst', der udkom før sommerferien. Den bygger på erfaringer fra 'Cool kids', en speciel udgave af kognitiv adfærdsterapi, som siden 2009 har hjulpet op mod 70 procent af de børn, der har gået på Angstklinikken.

Realisme og små skridt

Samme succesrate ses hos Copenhagen Child Anxiety Project, et klinisk grundforskningsprojekt ved Københavns Universitet, som tilbyder forskellige former for kognitiv terapi til et begrænset antal angstplagede børn.

Moderen: Jeg tør slet ikke tænke på, hvor vi havde

